

SNSとの距離感が私を守る

酒匂中学校 三年 駒 佳蓮

皆さんは自分の一日のスマートフォン使用時間を知っていますか。私は、多い日で七時間も使っていました。友達と連絡をとったり、調べたものを簡単に検索したりできるスマートフォンは、とても便利なツールです。しかし、使いすぎると、生活に大きな影響をもたらすツールでもあります。

私の経験と話すと、意味もなくアプリを開いては閉じてを繰り返し、気づけば何時間も経っていて、寝る時間が遅くなり、次の日の授業に集中できないことがありました。気づけば時間が溶けるように過ぎていて、後から後悔したこともあります。

実は私たち学生にとって、スマートフォンやSNSの長時間使用は、集中力の低下や睡眠不足などを引き起こす原因になっています。特にSNSは、友達の投稿が気になり、繰り返し見たり、通知がくるたびに開いたりして、これが、無意識のうちに依存につながると、言われています。

総務省の「青少年のインターネット利用環境実態調査」によれば実際に中高生の約六割がスマートフォンやSNSの使用でストレスやトラブルを感じた経験があるとの結果が出ています。この中には「勉強に集中できない」「寝不足になる」「ネットでいじめを受けた」などの悩みも含まれていて、スマートフォンの使いすぎで、心や体に悪い影響が出ることが分かります。

この状態を改善するには、まず、自分の一日の使用時間を意識することが大切だと思います。スマートフォンにはスクリーンタイムという機能があり、自分がどのアプリにどれだけ時間を使っているのか見ることができます。それを使って、「少し使いすぎかな」と気づくだけでも、スマートフォンとの向き合い方が変わってくるはずです。

次に使う時間を自分で決めるのも良いと思います。たとえば「夜十時以降はスマートフォンを触らない」「勉強の前や寝る前は通知をオフにする」など、自分でルールを決めて守るようにすればスマートフォンに触る時間が減り、勉強や睡眠の時間をしっかりと確保することができます。

SNSに関しては、「いいね」やフォロワーの数ばかり気にせず、現実の人のつながりを大切にしたいと、私は思います。家族や友達と直接過ごす時間の中でこそ、SNSでは得られない相手の思いやりや温かさを感じ、確かな安心感を得られるのではないのでしょうか。スマートフォン

オンは便利で楽しいツールですが、使いすぎてしまうと逆に使われてしまいます。大切なのは、自分に合った本当に必要な使い方を見つけ、生活とのバランスを取ることです。今、スマートフォンを使い方を見直すのが、これからの時代を生きるうえで自分の心と体を守る大事な力になると私は思います。

SNSを使うときには、自分を大切にすることを最優先に考え、SNSを使う目的を意識して、周りと比べずに自分らしいペースで楽しむことが大切です。他人の成功を見て「自分も頑張ろう。」と前向きに受け止めることができれば、良い使い方かも知れません。しかし、嫉妬心が募って人間関係に影響が出るようであれば、少し離れてみるのも一つの方法です。

そうは言っても、SNSを通じて得られる情報や人とのつながりは、やはり重要です。SNSは顔が見えないからこそ、相談しやすいという利点もあります。直接には言いづらい悩みやみや弱音も、画面越しなら落ちついて言葉を選らべるので、心のハードルが下がります。また、匿名で投稿できるサービスでは、同じ様な経験を持つ人につながれるので、共感や助言を得られ、心の支えになることもあります。しかし、その利用の仕方をひとつ間違えると、依存や孤独に陥ってしまうこともきちんと知り、バランスを保って使うことが大切だと思います。皆さんも今一度考えてみてください。